毎月１９日は食育の日

11月号 食通信

◇◆◇発行・編集◇◆◇
堺市教育委員会　学校給食課
令和8年（2026年）

和食を日々の食生活に生かしましょう

「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。中心となるものは「ごはん」と「だし」のうまみです。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本となります。一方、「だし」にはうまみ成分があります。また、脂質・糖質を含まずカロリーはほぼゼロであり、和食が健康的と言われる理由はここにあります。「ごはん」と「だし」を日々の食生活に生かして健康な毎日を過ごしましょう。

「和食」にかかせないもの



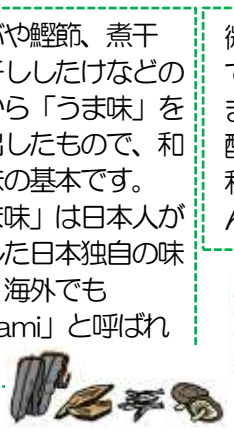
米

ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと形を変えて用いられます。



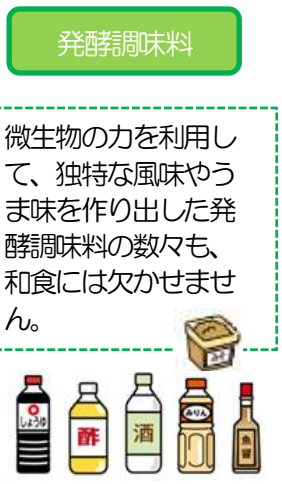
だし

こんぶや鰹節、煮干し、干ししたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「umami」と呼ばれます。



発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。



和食を生かすために日々の食生活で心がけたいこと

食器を正しく並べる



「いただきます」「ごちそうさま」を心をこめて言う



お箸を上手に使う



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わう



○第５１回　堺市農業祭

堺三大まつりの一つ、堺市農業祭を開催します。堺の農産物や伝統産品の販売に加え、大型トラクターの展示や堺産農産物「堺のめぐみ」を使った飲食ブース、出張輪島朝市などが出展します。

開催日は１１月２３日（月・祝日）で
場所は堺市大仙公園です。
ぜひ、お立ち寄りください。
詳しくは堺市のホームページをご覧ください。

堺市農業祭HP

旬の野菜（さといも）を使った料理



～さといものそぼろ煮～

先月に続き「さといも」料理です。

材料（４人分）

- 鶏肉（ひき肉）・・　４０ｇ
- 三度豆・・・・・・２本
- 土しょうが・・・・０．８ｇ
- にんじん・・・・・１/４本
- たまねぎ・・・・・小１/２個
- さといも・・・・・中３個
- 油・・・・・・・適量
- 片栗粉・・・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・・・・大さじ1/2
- うすくちしょうゆ・・大さじ2/3
- みりん・・・・・小さじ1/2
- だし汁・・・・・６０～８０ｃｃ

作り方

① 三度豆は3㎝長さの斜め切り、土しょうがはみじん切り、にんじんはうすめのいちょう切り、たまねぎは１．５㎝の角切り、さといもは一口大に切る。
② 鍋に油を入れ、鶏肉・土しょうがを炒め、分量の半分の砂糖とうすくちしょうゆで調味する。
③ だし汁を入れ、にんじん、たまねぎを入れて煮、アクをとる。
④ さといもを入れて煮る。
⑤ 砂糖・みりん・うすくちしょうゆで調味する。
⑥ 三度豆を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、十分に煮て仕上げる。

収穫に感謝して、新米を味わいましょう



１１月２３日は「勤労感謝の日」ですが、お米に関わる「新嘗祭」も全国で行われています。「新嘗祭」はその年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。

新米が出回る季節になりました。改めて自然の恵みや多くの人々の勤労に感謝し、今が旬の新米を味わいましょう。

食育クイズ！



【問題】わたしは何の魚でしょう？

① 背の青い魚です。傷みやすいので、ことわざで「○○の生き腐れ」と言われます。
② 酢でしめて「バッテラ」という押し寿司になります。

【食育クイズの答え】さば

給食人気レシピ

人気の給食の作り方をホームページで紹介しています。毎日のメニューやお弁当作りの参考にしてください。

検索　堺市食育レシピ

堺っこ献立



食育推進キャラクター
堺の食育を伝えタイ

「堺っこ献立」は、堺の地場産物や堺にゆかりのある食材を使用した献立です。１１月の堺っこ献立は「堺のめぐみコロッケ」です。堺産の小松菜を入れて作ったコロッケを調理場で揚げます。